



5月分 学校給食予定献立表



令和7年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくる ものになる		主にエネルギーの ものになる		主に体の調子を整える ものになる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1・木	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		米		たけのこ	756 kcal
	牛乳	牛乳					29.0 g
	さばの塩焼き	さば					28.4 g
	すまし汁	豆腐 わかめ				にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	2.9 g
	ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんじん	
2・金	柏もち			柏もち			
	ごはん			米			751 kcal
	牛乳	牛乳					31.1 g
	中華丼の具	豚肉 なたと かまぼこ		油 かつくり粉		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほうさい チンゲンサイ	20.9 g
	揚げしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい		油			2.8 g
7・水	春雨スープ	鶏肉		春雨 かつくり粉		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	
	麦入りごはん			米 麦			721 kcal
	牛乳	牛乳					28.3 g
	チンジャオロースー	豚肉		油 砂糖 かつくり粉		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ビーマン	19.9 g
	中華風コンソースープ	ベーコン たまご		かつくり粉		たまねぎ とうもろこし	2.5 g
☆8・木	ナムル			油 ごま		にんじん こまつな 大豆もやし	
	ごはん			米			728 kcal
	牛乳	牛乳					34.1 g
	かつおと大豆のにんにくじょうゆ	かつお 大豆		かつくり粉 油 砂糖		しょうが にんにく	17.8 g
	みそ汁	煮干し みそ わかめ		じゃがいも		たまねぎ にんじん	3.0 g
☆9・金	おひたし			キャベツ もやし		キャベツ もやし	
	ごはん			米			710 kcal
	牛乳	牛乳					30.2 g
	カレー煮	豚肉 生揚げ		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん こんにゃく	17.6 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな	1.8 g
12・月	河内ばんかん			河内ばんかん			
	ごはん			米			710 kcal
	牛乳	牛乳					35.1 g
	ますのみそマヨネーズ焼き	ます みそ		マヨネーズ(卵なし)			22.3 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ				ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな	2.6 g
☆13・火	ブロccoliーのおかか和え	かつお節		油		ブロccoliー	
	きなご揚げパン	きなご		パン 油 砂糖			847 kcal
	牛乳	牛乳					35.6 g
	かぶと鶏肉のスープ煮	鶏肉				にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉	36.9 g
	パンネのトマトソース	豚肉 レンズ豆		マカロニ 油		にんにく たまねぎ エリンギ	2.8 g
☆14・水	ごはん			米			821 kcal
	牛乳	牛乳					36.3 g
	いわしのかば焼き	いわし		かつくり粉 油 砂糖			28.6 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご		かつくり粉		にんじん ねぎ	2.6 g
	きんぴら大豆	豚肉 大豆		油 砂糖 ごま		ごぼう にんじん こんにゃく	
☆15・木	ごはん			米			757 kcal
	牛乳	牛乳					32.9 g
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん グリンピース	21.7 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ		砂糖		もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ	1.7 g
	オレンジ			オレンジ			
☆16・金	ホットラーメン			めん			751 kcal
	牛乳	牛乳					32.2 g
	タンメン	豚肉 かまぼこ		油		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	18.8 g
	肉団子のケチャップあん(2こ)	肉団子のケチャップあん					3.1 g
	ゼリー入りフルーツミックス			レモンゼリー みかん バインアップル			
19・月	ごはん			米			766 kcal
	牛乳	牛乳					33.4 g
	おろしハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かつくり粉		だいこん	24.5 g
	豚ごぼう汁	豚肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	2.6 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖 ごま		もやし こまつな	
☆20・火	コッペパン			パン			787 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					29.4 g
	チキンの香草焼き	鶏肉		マヨネーズ(卵なし) パン粉 油			28.1 g
	コーンチャウダー	ベーコン スキムミルク クリーム		バター じゃがいも 油 小麦粉		たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	3.1 g
	キャベツのマリネ			油		キャベツ	

日・曜	献立名	主に体をつくる ものになる		主にエネルギーの ものになる		主に体の調子を整える ものになる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	
☆21・水	ごはん			米			762 kcal
	牛乳	牛乳					34.3 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		油 砂糖 かつくり粉		しょうが にんにく たまねぎ	25.6 g
	和風汁	油揚げ				にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな	2.4 g
	五目豆	大豆 昆布		砂糖 油		にんじん れんこん こんにゃく	
☆22・木	中華おこわ	豚肉		米 油 砂糖		にんじん たけのこ 干しいたけ	717 kcal
	牛乳	牛乳					30.9 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ		油 砂糖 かつくり粉		しょうが ねぎ	21.8 g
	五目スープ	鶏肉 なたと		春雨		にんじん えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	3.4 g
	杏仁デザート	杏仁デザート					
☆23・金	麦入りごはん			米 麦			807 kcal
	牛乳	牛乳					32.1 g
	野菜カレー	豚肉 スキムミルク		油 じゃがいも 小麦粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス	22.0 g
	チキンカツ	チキンカツ		油			2.9 g
	フレンチサラダ			砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	
☆28・水	麦入りごはん			米 麦			794 kcal
	牛乳	牛乳					31.9 g
	ビビンバ丼の具	豚肉 みそ		油 砂糖 ごま		しょうが にんにく にんじん 切干大根 大豆もやし こまつな	25.5 g
	ぎょうざ(2こ)						2.5 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ		油		しょうが ねぎ	
☆29・木	ごはん			米			756 kcal
	牛乳	牛乳					29.4 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ		油			20.4 g
	真だくさんみそ汁	煮干し みそ 生揚げ		油 砂糖		ごぼう にんじん ねぎ こまつな	3.0 g
	さっぱり和え			砂糖		もやし キャベツ	
☆30・金	麦入りごはん			米 麦			742 kcal
	牛乳	牛乳					30.9 g
	親子煮	鶏肉 たまご		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん グリンピース	23.1 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし こまつな	2.2 g
	ねぎじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ		油 ごま		ねぎ	

※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。

※ ☆印は、バクバクあつぎ産デーです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物を使用します。

朝ごはん食べていますか？



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



☆給食に関する届出について☆

○給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は『学校給食申込変更届出書』（学校、市HPで入手可）に停止期間等をご記入の上、提出してください。

○給食を再開する場合…喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。
※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

☆学校給食用食材について☆



産地(予定)



放射性物質
の測定結果